14.056 Závin kysnutý s tvarohovou plnkou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	7,50	7,50	9,50	9,50	10,50	10,50	12,00	12,00
mlieko	4,00	4,00	5,50	5,50	6,50	6,50	8,50	8,50
tuk	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,10	1,10
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
droždie	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
cukor kryštálový	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,20	1,20
múka na dosku	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cukor na posýpku	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
olej na plech	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
plnka:								
tvaroh	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cukor kryštálový	1,20	1,20	1,40	1,40	1,50	1,50	1,80	1,80
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
cukor vanilkový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hrozienka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	180		240		280		320	

Výrobný postup

Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždie a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žĺtka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.
Plnka tvarohová: cukor vymiešame so žĺtkami, pridáme prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, umyté hrozienka a z bielkov tuhý sneh.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	2262	543	15,03	14,7	0,0	85,0	2,0	101,7	1,1	0,067	0,1	0,2	0,6	0,7
B	292	702	19,4	20,2	0,0	107,	2,5	136,	1,5	0,08	0,1	0,3	0,7	0,9

	6		9			4		5		8				
C	3277	786	22,33	22,9	0,0	119,2	2,9	160,0	1,7	0,104	0,1	0,4	0,9	1,0
D	3880	931	25,95	27,8	0,0	140,2	3,3	196,3	2,0	0,121	0,1	0,4	1,1	1,2